

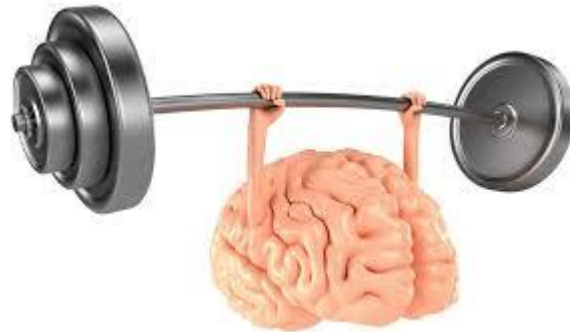
Hvem er vi?



Kildeskovshallens
Fysioterapi

Hvad kan vi tilbyde Jer?

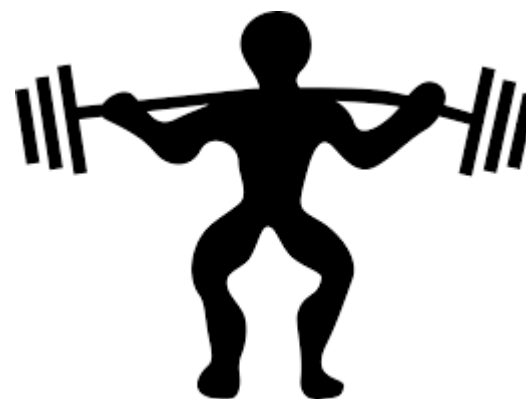
1. Individuel behandling & træning
2. Fysisk træning på hold
3. Træneruddannelse
4. Idrætsskadeanstalt
5. Screeninger
6. Foredrag
7. Kost



BEHANDLING & TRÆNING



1. Akuttider
2. Specialiseret idrætsfysioterapi
3. Nem tilgængelighed - direkte adgang uden henvisning
4. Rabat på træningsvejledning, behandling og kostvejledning
5. Skadesforebyggelse-, præstationsfremme- og genoptræning
6. Program til "off season" træning



HOLDTRÆNING

1. Supervision af idrætsfysioterapeut
2. Fysisk træning & teknik
3. Præstationsfremmende træning
4. Skadesforebyggelse
5. Genoptræning
6. Off season træning



TRÆNERUDDANNELSE

Hold op til 15 pers. / 2-3 timers kursus - teori & praktik

Udlevering af materiale

EVT. INDHOLD:

- Hvordan sætter man en god opvarmning sammen?
- Basis i fysisktræning med egen kropsvægt og elastikker (teknik + opbygning)
- Basis i fysisktræning med udstyr (teknik + opbygning)
- Akut 1. hjælp ved skader



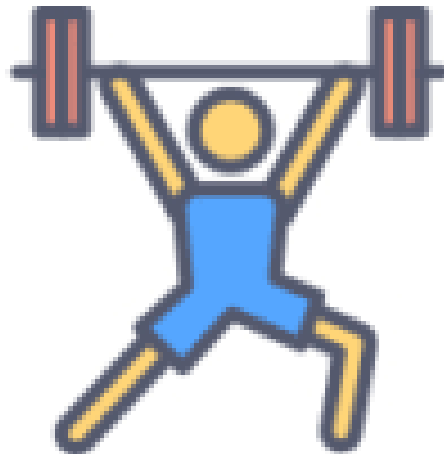
IDRÆTSSKADESTUE

- Skadestue for den enkelte klub
- Fællesskadestue for alle klubber



SCREENINGER

- Performance screening start & midt sæson
- Hold eller individuelt



FOREDRAG

- Skadesforebyggelse - trænere &/eller atleter
- Kost



KOST

- Hold eller individuelt
- Forløb eller enkelt konsultation



Spørgsmål

